

УДК 794.1

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ ШАХМАТИСТОВ

Шаповалова А.А., студент гр. МЧМ-14, 3 курс

Научный руководитель: Филинберг И.Н.

ФГБОУ ВО «Сибирский государственный индустриальный университет»,

г. Новокузнецк

За последние полвека проблема взаимосвязи мыслительной и эмоциональной деятельности в шахматном спорте все чаще становится объектом экспериментального исследования в психологии и педагогике [1]. Исследования О.К. Тихомирова [2] показали, что «эмоциональные состояния выполняют в мышлении различного рода, в том числе и в шахматах, регулирующие, эвристические и творческие функции. Однако психологам известно, как тяжелы эмоциональные стрессы, связанные с выступлением на соревнованиях [3].

Спортивная деятельность протекает в сложных экстремальных условиях соревнований, характеризуется тренировочными нагрузками на уровне предельных возможностей человеческого организма. Необычные по интенсивности и длительности физические и психические напряжения обусловлены особенностями спортивной деятельности: состязательно-соревновательной направленностью, необходимостью постоянного совершенствования спортивных достижений. Направленность на достижение всё лучшего результата в спорте высших достижений всегда сопровождается серьезными психофизическими перегрузками.

Выделяются и специфически «спортивные» психические состояния: «состояние психической готовности спортсмена к соревнованиям», «боевая готовность», «мобилизационная готовность», характеризующие оптимальный уровень подготовленности спортсмена к психофизическим нагрузкам спортивно-соревновательной деятельности и достижению результата в соревнованиях [3, 5] и др. В литературе предлагаются комплексные методы диагностики психических состояний, разрабатываются методы регуляции и саморегуляции состояний.

Для профилактики возникновения неблагоприятных состояний и оптимизации состояния начинающих шахматистов в тренировочном процессе, создаются и используются методики саморегуляции, которые должны постоянно совершенствоваться. Назначение этих методик – снижение риска переутомления и повышения возможности управления собственной эмоциональной сферой.

Спортивная деятельность осуществляется чаще всего в условиях стресса, а по своему механизму действие приемов психической саморегуляции имеет антистрессовый характер. В то же время важна самоподготовка студента-спортсмена. Различные формы внушения обеспечивают возрастающую уверенность человека в собственных силах и облегчают ему переход от обучения к самообучению. Самовнушение является основным средством работы студента над собой в ходе обучения и занятий шахматами. По существу, все методы самосовершенствования основаны на самовнушении. Наиболее эффективно самовнушение, когда активные мысли в виде целевых формул (мысли, несущие четкую осмысленную установку подсознанию) протекают на фоне состояния расслабления организма (расслабление мышц, сосудов, дыхания). Чем больше расслабление организма, тем податливее становится подсознание для целевых установок, т.к. «исчезновение» сознания, мешающего вводу целевых установок в подсознание, находится в прямой зависимости от степени расслабления организма [1], [4]. Эффективность самовнушения можно повысить за счет совершенствования формул самовнушения.

Считаем необходимым в процесс обучения шахматами для повышения эффективности тренировочной деятельности и профилактики переутомления шахматистам заниматься психорегуляцией и самовнушением по методикам, аналогично описанным в [5]. «В качестве средств психологической подготовки спортсмена чаще всего используются: формирование мировоззрения, внушение и самовнушение, подготовка участием к деятельности, контроль и самоконтроль» [6].

Библиографический список:

1. Вершинин М.А., Линовицкий Е.П., Найдоски Т. Развитие творческого потенциала методами саморегуляции при подготовке юных шахматистов 12ти –16 лет
2. Тихомиров, О.К. Психология мышления. – М.: Изд-во МГУ, 1984. – 110с.
3. Гиссен Л.Д. Время стрессов. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 117 с.
4. Кулакова Э.А. Снятие страха перед выполнением сложных прыжков в воду // Теория и практика физической культуры. – 1983. – № 9. – С. 17–18.
5. Найдоски Т. Психорегуляция как метод повышения эффективности тренировочной деятельности юных шахматистов: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 1997. – 125 с.
6. Шаповалова А.А., Филинберг И.Н. К вопросу об оптимальном предстартовом состоянии шахматистов. В сборнике: Наука и молодежь: проблемы, поиски, решения. труды Всероссийской научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. Новокузнецк. Сибирский государственный индустриальный университет. 2016. С. 91-93.